Раціональне харчування дитини - запорука здоров’я.

Наразі тему здорового харчування можна беззаперечно назвати однією з найбільш популярних та актуальних у світі. Повноцінне харчування – це одна з ключових складових для здорового розвитку дитини, що відіграє серйозну роль в питанні повноцінного розвитку і зростання школярів, а також впливає на їхню працездатність і успішність.

Кожна дитина має дотримуватись режиму харчування. Обов'язковою умовою перед походом до школи є сніданок. Він повинен бути корисним і ситним: яйця, запіканка, каша. Запивати найкраще чаєм чи какао. Сніданок пропускати не можна — цей постулат повинен стати правилом в сім'ї. Обід формується з різних страв. Має бути перша страва і салат. До гарніру можна подавати м'ясо, рибу та овочі. Полуденок найчастіше повинен складатися з вуглеводів. Це може бути булочка, сирники, сухофрукти. Вечеря не повинна бути дуже ситною. За дві години до сну їсти не можна.

Раціон учня повинен складатися продумано. У ньому потрібно поєднувати жири, білки, вуглеводи, клітковину, мінерали і вітаміни. Щоб обов'язкові компоненти потрапляли в організм дитини, варто правильно організовувати харчування. В меню обов'язково включають овочі, фрукти, крупи, м'ясо, рибу, молочні продукти, горіхи.

Що покласти в ланч-бокс школярам?

У нашому закладі організовано різноманітне раціональне харчування для учнів 1-11 класів. Дітям пропонується мультипрофільне меню, яке є корисним та збалансованим. Учні закладу мають змогу обирати страви, які їм до вподоби. Діти пільгових категорій мають змогу безкоштовно харчуватись за рахунок коштів КМДА. Медична служба закладу контролює, щоб діти вчасно та повноцінно харчувались. Коли дитина неголодна - вона енергійна, уважна та добре засвоює навчальний матеріал.